



VILLE DE
LA ROQUE
D'ANTHÉRON



Venez découvrir

La MARCHÉ NORDIQUE

Avec le service des Sports

Tous les mercredis

de 9h à 11h

(Prêt de bâtons possible)

Inscriptions / Renseignements

J Reino Entraîneur 1er° de marche nordique

06 10 64 80 70 / sports@ville-laroquedantheron.fr

Accessible à Tous !

Pour ceux qui ne peuvent plus courir et qui trouvent la marche insuffisante

40% de plus de dépense énergétique que la marche traditionnelle

La marche nordique permet...

Entretenir ou retrouver votre forme

Éviter les traumatismes articulaires

Fortifier les os

Perdre du poids

Améliorer votre capacité cardiaque et respiratoire

Muscles actifs en **marche nordique**, en **jogging** et en **vélo**

